Napuštanje 7-OH

v7 — Iskrena priča + Izdanje snage

Za ljude ovisne o 7-OH u bilo kojem obliku — pilule sa benzinske pumpe, tablete, ekstrakti, online proizvodi.

Jednostavan jezik. Biološki zasnovano. Bez stida. Bez zastrašujućih taktika.

Ovo je obrazovanje o smanjenju štete, a ne medicinski savjet.

Teški povlačenje 7-OH može biti ozbiljno. Medicinska pomoć nije neuspjeh.

Da vam je teško ovo čitati? Nema problema.

Ako je čitanje ovoga teško — dugački riječi, medicinski sadržaj, previše teksta odjednom — u tome nema sramote. Ovo je mnogo. Pronađite nekoga ko može pročitati sa vama:

- Prijatelj ili član porodice
- Savjetnik ili socijalni radnik
- Bibliotekar (oni će pomoći, to je doslovno za šta su tu)
- Radnik za zdravlje zajednice ili menadžer slučajeva
- Bilo ko u klinici za smanjenje štetnosti ili na sastanku NA?

Pokažite im ovaj vodič. Zamolite ih da izvuku glavne tačke za vašu situaciju. Ne morate razumjeti svaku riječ da biste ovo koristili. Samo morate napraviti sljedeći korak.

Korak po korak. To je sve.

🚨 HITNU POMOĆ ODMAH AKO IMATE:

🚑 Pozovite 124 ili 124 ili 112 ili idite na hitnu pomoć za bilo šta od ovoga

- Problemi sa disanjem ili sporo/zaustavljeno disanje
- Plavilo ili sivo na usnama ili prasticama
- Ne može se probuditi
- Bol u grudima ili ubrzan/nepravilan ritam srca
- Umor, napad ili trešenje koje ne možete kontrolisati
- Povraćanje krvi ili krv u stolici
- Teška zbunjenost ili neznanje gdje se nalazite
- Misli na povređivanje sebe
- Miješate 7-OH sa alkoholom, benzodiazepinima, lijekovima za spavanje, opioidima ili gabapentinom?

MENTAL HEALTH KRIZA: Pozovite ili pošaljite poruku SOS telefon: 080 05 03 05
SOS telefon: 080 05 03 05

Držite Naloxone blizu.
7-OH djeluje na iste receptore kao opioidi i povezan je s respiratornom depresijom od strane FDA. Naloxone (Narcan) obrnjava predoziranje opioida. Dostupno je u većini apoteka bez recepta. Ako ste u teškom povlačenju, netko u vašem domaćinstvu bi trebao imati.

⚠ PRAVNO UPOZORENJE — PROČITAJTE OVO PRIJE NEGO ŠTO KUPITE BILO ŠTA

Zakonski status izoliranog ili koncentrisanog 7-OH brzo se mijenja i varira po državama. Florida je dodala koncentrisani 7-OH u Kategoriju I (Schedule I) hitnom pravilom 2025. godine. Ostale države prate.

Ne pretpostavljajte da online dostupnost znači da je legalno ili sigurno na vašoj lokaciji.

Rizik kontaminacije je također stvaran. Povlačenje FDA je pronašlo tablete 7-OH sa značajno većom količinom 7-OH nego što je deklarirano na etiketi. Ovo direktno umanjuje bilo kakvu obećanje „precizne doze“ od nepoznatih izvora. Koristite samo proizvode testirane u laboratoriju, i koristite test trake za fentanyl na bilo čemu iz neverificiranog izvora.

OVO VODIČE

Šta je ovo i šta nije

obrazovanje o smanjenju štete.
Jednostavne informacije kako biste se što sigurnije prošli povlačenje 7-OH. Pokriva smanjenje doze, simptome, suplemente, namirnice i opcije podrške.

Ovo NIJE: medicinski savjet.
Protokoli suplemenata i peptida u ovom vodiču zasnovani su na novim istraživanjima, studijama na životinjama i izvještajima zajednice. Oni NIJE tretmani odobreni od strane FDA za povlačenje 7-OH. Neki nose stvarne rizike ako se pogrešno koriste.

Ako je vaša upotreba teška ili je vaše povlačenje ozbiljno, molimo vas da razgovarate s liječnikom prije nego što to učinite sami.
Postoje dokazani medicinski tretmani za odvikavanje od opioida. On je bolje proučen i često sigurniji od samostalnih pokušaja. Pogledajte sekciju Medicinske opcije.

Kako pratiti ovaj vodič — I zašto je to važno

Pratite ovo točno kako je napisano. Ne „nekako“. Ne „većina“. Točno.

Evo zašto: prije nego što je 7-OH ušao u vaš život, hemija vašeg mozga je sama varirala. Neki dani su bili visoke energije. Neki su bili niski. Vaše raspoloženje, vaš san, vaš apetit — oni su se prirodno mijenjali. To je ono što zdrav mozak radi. On se randomizira.

Zavisnost je zamijenila svu tu prirodnu slučajnost lažnim konstantom — uvijek plavim, nikada slobodnim, nikada zaista vašim. Vi više niste osjećali uzlebenu. Osjećali ste se ravno bez toga i plavim kada ste ga imali.

Ovaj protokol je to što vi vraćate.
Niste u kavezu. Vi ste u kontroliranom spuštanju — imitirajući ono što je vaše tijelo prirodno učinilo prije nego što je 7-OH preuzeo, osim što ovaj put usmjeravate spuštanje do nule umjesto da ste zaglavljeni na vrhu.

Kada je protokol završen, 'nešto pridržavanja' je potpuno u redu. Možete ponovo biti fleksibilni. Možete imati dobar dan i loš dan. Možete ponovo biti čovjek. Ali tokom samog protokola: pratite ga tačno. Svaki propust, svaka rano doza, svaki 'samo ovaj put' resetuje sat vašeg nervnog sistema.

Ovo nije ograničenje. Ovo je sletni sklop.

Šta si u?

Nisi slab. Hajde da to prvo riješimo.

Nabavio si nešto na benzinskoj stanici. Naručio si to online. Dobio si to od drugara. Dolazilo je u glatkom pakovanju, izgledalo je kao suplemant. Tvoj drugar je to uzeo i bio je dobro. Nije mu ništa. Nije mu se dogodilo onako kako tebi.

To nije stvar karaktera. Različita tijela reaguju na ovo drugačije. Genetika, mentalno zdravlje, san, trauma, metabolizam, druge supstance, i jačina proizvoda — sve to utiče na to. Nisi znao. Niko ti nije rekao.

ISKRENO: KO JE OVO NAPRAVIO I ZAŠTO SE OVO DOGODILO?

7-OH proizvodi su komercijalizovani od strane American Shaman Botanicals, osnivača Vince Sandersa.

Važno je znati — jer ovo nije bio neki nasumični dodatak. Koncentrisani 7-Hidroksimitraginin — 7-OH — je ekstrahiran i pojačan specifično da bi snažno udario u vaš mozak.

Prema vlastitoj procjeni FDA-e, 7-OH djeluje na mu-opioidni receptore — istu receptornu porodicu koja je uključena u mnoge opioide. To ne znači da je identično fentanylu. To znači da su ovisnost, povlačenje i potencijal za zloupotribušu stvarni i ozbiljni.

Razlog zašto ljudi kažu da je "taj 7o gore od pen i fenija apstinencijskih simptoma" stvarni za neke ljude. Barems sa uličnim drogama, znali ste u šta ulazite. Ovo je došlo u pakovanju iz benzinske stanice i tvoj prijatelj je rekao da je u redu.

Zašto je tvoje tijelo zarobljeno, a njegovo nije:

- Doziranje, učestalost i koliko dugo ste ga koristili
- Vaš metabolizam i koliko brzo obrađujete ove spojeve
- Mentalno zdravlje, istorija spavanja, trauma — sve utiču na osjetljivost receptora
- Genetika može igrati ulogu u načinu na koji vaš mozak obrađuje dopamin i opioid signale.

Ovo je biologija, a ne karakter.

⚠ Tvoja leđa bole. Tvoj stomak je u haosu. Evo zašto.

Bol u donjem dijelu leđa.
Klasični povlačenje zbog opioidnih receptora. Mišići oko vaših kičmi imaju opioidne receptore koje je 7-OH stalno pogađalo. Uklonite to i oni vrište. Ta bol je stvarna. Nije u vašoj glavi.

Ne mogu spavati. Noge mi se ne prestaju kretati.
Signal za smirenje vašeg mozga je outsourcingovan 7-OH. Sada je nestao i vaš sistem radi previše. Nemirnoće nogu. 3 ujutro i budni. To je stvarno.

Situacija u kupatilu.
Opioidima usporavate crijeva. Kada nestanu, sve se ubrzava. Vaše crijeva pokušavaju da se vrate u normalu.

Tamne misli. Ništa mi je dobro.
Sustav nagrade vašeg mozga je u kolapsu. 7-OH je radio posao koji je vaš mozak ranije radio za sebe. To mjesto je sada prazno. Ništa ne zvuči dobro. Ništa se ne čini vrijednim. Ovo je privremeno — vaš mozak ovo rekonstruira. Ali to zahtijeva vrijeme.

MEDICINSKE OPCIJE — POČETAK OVDJE AKO JE VAŠA UPOTREBA TEŠKA

Ovaj odjeljak dolazi PRIJE suplemenata i peptida jer je za teške korisnike medicinsko liječenje sigurnije i bolje proučeno nego samostalno.

Ne moraš se toliko naprezati.

Postoje lijekovi zasnovani na dokazima za odvikavanje od opioida. Oni djeluju. To nije neuspjeh.

Buprenorfin / Suboxone
FDA odobren za poremećaj upotrebe opioida. Može biti propisan od strane liječnika u ambulantnom okruženju. Budući da 7-OH djeluje na opioide receptore, buprenorfin može pomoći u upravljanju povlačenjem. Pitajte liječnika posebno o tome za upotrebu kratoma/7-OH.

Metadon
Odobreno od strane FDA za poremećaj upotrebe opioida. Dostupno putem licenciranih klinika. Struktuiranije od buprenorfina, ali može biti prikladno za teške slučajeve.

Naltrekson
Blokira opioidne receptore i smanjuje žudnju. Može se započeti tek nakon perioda potpuno slobodnog od opioida — razgovarajte s doktorom o vremenu.

Clonidin / Lofeksidin
Non-opioid lijekovi koji pomažu u upravljanju akutnim simptomima apstinencije kao što su znojenje, anksioznost i nemir. Zahtijevaju recept, ali se široko koriste za podršku apstinenciji tipa opioida.

Gabapentin
Ponekad se propisuje van etikete za pomoć pri nemirnim nogama, bolu i anksioznosti tokom apstinencije. Zahtijeva recept i medicinski nadzor.

KAKO NAĆI POMOĆ:

- SAMHSA Helpline (free, 24/7, confidential): 1-800-662-4357 or findtreatment.gov
- Recite svom doktoru da se povlačite od kratom ekstrakta / 7-OH proizvoda
- Kliničke centre za smanjenje rizika su bez osuđivanja i upoznati su s ovim.
- Hitna njega može pomoći u sigurnom upravljanju akutnim simptomima.

Kako smanjiti

Ne možete jednostavno prestati. Naglo prestajanje teške upotrebe 7-OH može vas srušiti. Smanjujte polako.

⚠ OSNOVNI PRINCIPI ZA SMANJENJE — PROČITAJTE PRIJE NEGO ŠTO POČNETE

Doziranje se drastično razlikuje između proizvoda.
Jedna pilula jedne marke može imati 3x više 7-OH od pilule druge marke. Snaga nije standardizovana na tržištu. Zbog toga:

- Ako možete utvrditi sadržaj u mg vašeg proizvoda, smanjujte miligram po miligram — smanjite za 10–15% svake 1–2 sedmice.
- Ako ne možete utvrditi sadržaj u mg, koristite broj doza (kapsule, porcije) kao jedinicu i smanjujte polako.
- Nivoi nisu neuspjeh. Ako je rez pretežak, zadrži se na tom nivou dodatnu sedmicu ili dvije.
- Cilj je smanjenje od 10–25%, sa zadržavanjem po potrebi.

Sporije smanjenje tokom 16 sedmica

Dizajnirano za ljude koji uzimaju 8–12 doza dnevno. Manji rezovi, duže zadržavanje.

sedmica	Dnevne doze	Šta se dešava
Početak	8–12 doze	Izaberite svoj iskreni broj. Bez sramote.
Nedelje 1–2	Maksimalno 8 doza	Novi strop. Ostanite ovdje. Dopustite da se vaše tijelo prilagodi.
Nedelje 3–4	Sedam doza	Jedan manje. Rasporediti ih ravnomjerno tokom dana.
Nedelje 5–6	6 doza	Mali rez. Sporo i postepeno je cijela poenta.
Sedmice 7–8	pet doza	Vaše tijelo se prilagođava. Stakujte svoju podršku ovdje.
Sedmice 9–10	4 doze	Polovinu. Ostanite dosljedni.
Sedmica 11	Tri doze	Teško područje. Ne žurite.
Sedmica 12	Tri doze	Ostanite na ovom nivou. Pustite da se smiri.

sedmica	Dnevne doze	Šta se dešava
Sedmica 13	Dve doze	Skoro je. Ovaj rez je težak. Planiraj ga.
Sedmica 14	Dve doze	Drži se. Koristi svoje resurse. Ne paniči.
Sedmica 15	Jedna doza	Još jedna sedmica. Možeš to vidjeti.
Sedmica 16	polu doze	Završni korak. Sedam dana, onda si gotov.
Sedmica 17+	NULA	Slobodno. Sada zaista počinje oporavak.

PRAVILA POSTUPNOG SMANJENJA

Zadržite dodatnu sedmicu ako je previše teško.
Nema nagrade za brzinu. Cilj je da se prestane i ostane prestano.

Razbacujte doze ravnomjerno tokom dana.
Ne akumulirajte. Ravnomjerno raspoređivanje održava stabilan nivo krvi i smanjuje skokove žudnje.

Nekoga zamolite da vam drži zalihu.
Ne možete biti vlastiti čuvar u povlačenju. Neko kome vjerujete drži doze. Daje vam vašu kvotu. Zajedno pratite.

OPCIJA SETA ZA 30 DANA

NAJJEĐNOSTVANIJI PUT: JEDNA PILULA DNEVNO, SA BROJEVIMA

Umjesto da upravljate smanjenjem dok ste bolesni – nabavite testiranje krvi, razgradite 7-OH od licenciranog izvora, prethodno sortirajte u dnevne doze (Dan 1 do Dan 30), i samo uzmite dnevnu dozu. Dan 1, uzmite dozu za Dan 1. Dan 30, uzmite posljednju.

Izvor je važan. Koristite samo proizvode sa dokumentovanim laboratorijskim testiranjem i deklarisanim mg sadržajem. Rizik kontaminacije je stvaran — povlačenje FDA je pronašlo tablete sa značajno više 7-OH nego što je deklarisano. Ako izvor ne pokazuje laboratorijske rezultate, nemojte ga koristiti za precizno smanjenje.

Testiraj. Koristi fentanyl test traku na bilo čemu iz neprovjerenog

izvora. Kontrafaktične pilule prodane kao kratom ili 7-OH testirale su pozitivne za fentanyl.

Neka vam neko drugi drži kit. Prijatelj, porodica, bilo ko kome vjerujete. Oni vam daju dnevnu dozu. Ne pregovarate.

FORMULACIJSKA ZAMKA — Šta je u toj piluli?

NEKI PROIZVODI SU DIZAJNIRANI DA SU TEŽI ZA NAPUŠTANJE

Magnezijum stearat
Punilo koje se koristi u proizvodnji. Nije isto kao Magnezijum Glisinat. Neće pomoći kod povlačenja. Nemojte ih zbuniti.

Magnezijum Glicinat
Zaista korisno — smiruje nervni sistem. Ako vaš proizvod sadrži ovo, to je dio razloga zašto prestanak izaziva više anksioznosti. Dobra vijest: možete uzeti OTC Magnezij Glisinat odvojeno kako biste pokrili taj pad. Pogledajte odjeljak suplemenata.

Paraksantin
Stimulans (metabolit kofeina). Kada prestanete da ga uzimate, doživjećate stimulansni pad (crash) PORETOK sa povlačenjem 7-OH. Više umoran. Više letargično. Više iscrpljeno. Prolazi u roku od 3–5 dana, ali je stvarno.

Pokrijte klaster bomb OTC Magnezij Glisinatom od prvog dana vašeg smanjenja.

Ako se povlačite više od samo 7-OH

Ako ste također koristili met uz 7-OH, ovaj dio je za vas. Ovo su dva potpuno različita procesa apstinencije.

⚠ NE MIJEŠATI OVA PROTOKOLA

Apstinencija od 7-OH i apstinencija od meha su gotovo suprotne u osjećaju.

	7-OH WITHDRAWAL	METH WITHDRAWAL
Sleep	Insomnia — can’t sleep	Hypersomnia — sleeping 15+ hours
Energy	Agitated, restless	Completely flat, depleted
Mood	Anxious, panicked	Depressed, empty
Duration	Acute 3–7 days, PAWS months	Acute 1–2 weeks, cravings months
Key need	Calm down the storm	Rebuild depleted dopamine

Pseudoefedrin i povlačenje nakon met:
Neke zajednice za smanjenje štetnosti koriste kratkoročno pseudoefedrin (obični Sudafed) kako bi pomogli sa hipersomnijom i tup raspoloženjem povlačenja metanfetamina. Logika je: to je blagi stimulans koji pruža blagu adrenergičku podršku dok se dopamin ponovo gradi.

Šta ne smijete raditi:

- Nemojte uzimati pseudoefedrin dok aktivno smanjujete 7-OH. Dodavanje stimulansa tokom opioidnog povlačenja povećava kardiovaskularni stres i pogoršava anksioznost.
- Ne pretpostavljajte da 7-OH peptidni stek adresira odvikavanje metanona. Različiti sistemi, različiti alati.
- Ne miješajte protokole. Prvo se bavite 7-OH, a zatim obradite povlačenje metamfetamina odvojeno.

Za odvikavanje više supstanci, potražite medicinski nadzor. Doktor ili klinika za smanjenje štetnosti može sigurno voditi oba.

HRANA JE DIO PROTOKOLA

Sekcije o suplementima i peptidima govore o tome šta uzeti. Ali hrana je vaš temelj — i pri apstinenciji, vaše tijelo treba specifične stvari koje hrana zapravo isporučuje bolje od većine pilula.

Protokol NE znači da jedete samo suplemente. To ne radi tako. Stvarna hrana je ispod svega ostalog. Evo šta jesti i zašto je to važno za prestanak uzimanja 7-OH, posebno.

VAŠ NUTRITIVNI TEMELJ TOKOM APSTINENCIJE

Hidratacija prvo. Uvijek.
Gubitak te tečnosti. Samo voda nije dovoljno — potreban ti su elektroliti.

- Kokosovor (prirodni elektroliti, blag za želudac)
- Sok od krastavci — da, zapravo. Nekoliko žlica. Natrijum i neurologički efekat na grčeve mišića čini ovo zaista korisnim za sindrom nemirnih nogu i mišićne spazme. Radi u roku od otprilike 90 sekundi kroz nervne putanje, a ne samo hidratacijom.
- Pedialyte, sportska pića ili elektrolitni paketi, ako si/jeste u stanju.
- Kostani buljon: hidratacija + natrij + minerali + kolagen. Lagan za crijeva.
- Izbjegavajte: alkohol, prekomjernu kofein (pogoršava anksioznost i san)

PROTEIN NA SVAKOM OBROKU. Nepogodljivo.
Vaš mozak rekonstruiše neurotransmitere (dopamin, serotonin) iz aminokiselina u proteinu. Bez proteina — nema sirovina. Čak i ako niste gladni, pojédite nešto sa proteinom.

- Jaja (najbolja sveobuhvatno: protein, holin, B12, tirozin za dopamin)
- Piletina, riba, ćuretina (triptofan za serotonin i san)
- Pasulj i leblebija (folat, protein, pristupačno)
- Grčki jogurt (protein + probiotici za oporavak crijeva)
- Margarina od kikirmiša ili bademovog masla na krekera (lako kada nema apetita)

Dopamin Hrana — Napuni svoj sistem nagrade.
Tirozin je aminokiselina koju vaš mozak pretvara u dopamin. Jedite ga:

- Avokado, banana, bademi, sjemenke butoa
- Jaja, pile, riba
- Tamni čokolada (mala količina — sadrži teobromin koji blago podiže raspoloženje)

HRANA ZA SPANJE — JEDITE OVO POSLJEDONJE.
Triptofan se pretvara u serotonin, koji se pretvara u melatonin. Jedite hranu

bogatu triptofanom 2–3 sata prije spavanja:

- Toplo mlijeko (klasično iz nekog razloga: tripsofan + umirujući kazein peptidi)
- Turci, jaja, tikvica sjemenke
- Sok od šljiva (sadrži prirodni melatonin — ima stvarne podatke za san)
- Ovas (ugljikohidrati pomažu triptofanu da pređe u mozak)

ANTI-UPALJUĆE — ZA BOLJE I ZA CRIŠNJE.

- Kurkuma + crni papar u hrani ili čaju (kurkumin, anti-inflamatorno, pomaže bolovima u zglobovima/mišićima)
- Čaj od đumbira ili svježi đumbir (moćan protiv mučnine, također anti-inflamatoran)
- Borovnice, tamne bobice (zaštitne za mozak, podržavaju BDNF)
- Masne ribe poput lososa ili kancuala (omega-3, smanjuje upalu mozga)

Magnezijum iz hrane.

- Tikvezi (najviše magnezija po unci bilo koje hrane)
- Špinat, tamno listane zelene
- Tamni čokolada (da, opet — radi pravi posao ovdje)
- Bademi, kajuovi
- Crni pasulj

Kada nemaš apetit:

Imaš jesti. Male količine. Tvoj mozak ne može da se rekonstruiše na prazno.

- BRAT dijeta: Banane, riža, pire od jabuka, tost — lagano za želudac
- Bonsko varivo: Pijte ga kao čaj
- Banana: elektroliti + tripsoftofan + lako za jesti
- Krekeri + maslac od kikirikija: protein + ugljeni hidrati, minimalna priprema

Zaustavljanje prirodnih želja iz vaše kuhinje

Papričice / kapsaikin

Kapsaicin pokreće oslobađanje endorfina — signal sličan opioidima vašeg tijela. Gutanje ljutog umaka, krastavci od ljutog papričaka ili ljuta hrana mogu pružiti kratak prirodni osjećaj podizanja i prekinuti žudnju. Ovo je prava biokemija, a ne narodna medicina.

Sok od kiseljenja

Za mišićne grčeve i sindrom nemirnih nogu, specifično: 2–3 žlice. Radi neurologički (aktivira TRPV1 nervne kanale) u roku od otprilike 90 sekundi. Brže

od magnezija za akutne grčeve.

Tamni čokolada
Mala količina. Sadrži teobromin (blagi stimulans), feniletilamin (podizanje raspoloženja), magnezijum i flavonoide. Nije zamjena za ništa — ali alat za raspoloženje iz pravih namirnica.

Hladna voda ili hladan tuš
Izlaganje hladnoći prirodno oslobađa norepinefrina i dopamina. Dobro je za prekid žudnji i padovi raspoloženja. Počnite samo sa hladnom vodom na licu ako je cijeli tuš previše.

Čaj od đumbira
Anti-mušvilice, anti-upaljajuće, zagrijavajuće. Napravite ga snažno. Dodajte med. Pijte ga kad god vam je stomak loš.

STAK OPORAVKA

Ovaj odjeljak je organizovan u nivoima. Počnite na Nivo 1 i idite na više nivoe samo ako imate pristup i ako želite. Nivoi su međusobno povezani, ali Nivo 1 sam po sebi može pomoći većini ljudi.

Kako čitati etikete dokaza

[NA OSNOVU DOKAZA] Podržano kliničkim ispitivanjima. Standardna medicinska nega.
[PLAUSIBELNO] Potkrijepljeno nekim istraživanjima, izvještajima zajednice i biološkim obrazloženjem. Još nije standardna nega.
[EKSPERIMENTALNO] Ograničeni podaci o čovjeku. Istraživačka jedinjenja. Koristiti s oprezom i idealno sa pružateljem usluga.
[OSNOVNO] Osnovna prehrana/način života. Nepogodljivo bez obzira na sve ostalo što radite.

Nivo 1 — Osnova (Prvo ovo uradite)

Ovo su nepregovarivi osnovi. Sigurni, dostupni i učinkoviti. Počnite ovdje prije svega drugog.

[FOUNDATIONAL] Vježbanje, hidratacija, higijena spavanja i ishrana.

Šetajte svaki dan. Čak i 10 minuta. Kretanje oslobađa prirodni dopamin i čisti stresne kemikalije iz krvi. Ovo nije opcionalni savjet za blagostanje — u povlačenju, kretanje je lijek.

Dobilo sunce u roku od sat vremena od buđenja. Čak i 10 minuta napolju resetuje vam sat spavanja i poboljšava raspoloženje.

Topli kupke: pomažu kod bolova, smiruju anksioznost, potiču san. Uzimajte koliko god vam treba.

TIER 2 — OTC SUPLEMENTI (Sigurni, Dostupni, Istraženi)

Liposomalna vitamina C	1.000–2.000mg svakih 3–4 sata (Gornja granica NIH:	Smanjuje simptome fizičkog apstinencijskog sindroma. Ima najviše	Citrus voće, paprika, kiwi, jagode tijekom dana

	2.000mg dnevno ukupno. Ne prelaziti.)	dokaza iz zajednice za apstinencijski sindrom tipa opioida. Liposomalna forma bolje apsorbuje od običnih tableta.	
Magnesium Glycinate	200–350 mg noću (NIH preporučuje ne više od 350 mg dnevno iz suplemenata bez uputstva stručnjaka)	Umiruje nervni sistem, podržava san, pomaže kod nemirnih nogu. Takođe pokriva pad ako vaš proizvod sadrži magnezijum glicinat.	Tikveći semenke, spanać, tamna čokolada, bademi, crni pasulj
Agmatin sulfat	1.000–1.500 mg dnevno	Blokira glutamatni porast koji uzrokuje nemirnoće nogu i fizičku agitaciju. Treba 2–3 dana da počne djelovati.	Nema direktnog prehrambenog ekvivalenta. Tragne količine u fermentiranim namirnicama i starijem siru.
NAC (N-Acetyl Cysteine)	600 mg dva puta dnevno	Zaustavlja opsesivno ponavljanje žudnji. Radi na centru nagrade mozga.	Hrana bogata proteinima (cistein u jajima, piletini, ovsenici). Nije tako snažno, ali podržava iste putanje.
L-Metilfolat + Metilkobalamin B12	7,5–15 mg L-metilfolata dnevno (ako znate da imate MTHFR varijanti)	Sirove materije za dopamin i serotonin. Standardni folni kiselina neće raditi za ljude sa MTHFR. Koristite metilirani oblik.	Tamno zeleno lisnato povrće (folat), jaja + meso + mliječni proizvodi (B12). I dalje jedite ovo čak i ako uzimate suplement.
Ulje crnog sjemena	1–2 kašičice dnevno	Sadržaj timokinona umiruje opioidne receptorske sajtove bez aktiviranja njih. Smanjuje sirovo iritirano osjećanje.	Nema ekvivalenta hrane. Pokušajte kombinaciju đumbira i kurkume kao antiinflamatornu alternativu.
Omega-3 (visok EPA)	2–3g dnevno	Smanjuje upalu mozga, podržava oporavak dopaminovih receptora.	Masne ribe (losos, makrela, sardine) 3x/nedjelju. Bademi, laneno sjeme za biljnu prehranu.

[PLAUSIBELNO] Agmatin, NAC, Ulje crnog sjemena — izvještaji zajednice + novo istraživanje. Nisu tretmani odobreni od strane FDA.

[NA OSNOVU DOKAZA] L-Metilfolat za populacije sa MTHFR varijantama. Omega-3 za upalu. Magnezijum za san i funkciju mišića.

TIER 3 — EKSPERIMENTALNI PEPTIDI (OPCIONALNO / NAPREDNO)

⚠ Pročitajte ovo prije sekcije peptida

Ovo su istraživački spojevi. Oni NISU tretmani odobreni od strane FDA za povlačenje 7-OH.

BPC-157, Selank, Semax, DSIP, Epithalon, TB-500 i Dihexa su specifično navedeni od strane FDA kao supstance koje mogu predstavljati značajne sigurnosne rizike u kontekstu kompoundiranja, uključujući zabrinutosti oko imunogenosti, ograničenih podataka o čovjeku, peptidnih nečistoća i nedostatka uspostavljenog doziranja za čovjeka.

Šta ovo znači za vas:

- Ne ubrizavajte istraživačke jedinjenja bez medicinskog nadzora.
- Kvalitet varira značajno — koristite samo dobavljače sa certifikatima analize treće strane (COA).
- Protokol ispod je zasnovan na izvještajima zajednice i životinjskom istraživanju. Pokazuje obećanje. Nije dokazano u humanim kliničkim ispitivanjima za ovu upotrebu.
- Ako ne možete pristupiti peptidima, koristite stupac "Ako ne možete dobiti ovo" u tabeli ispod. Možete se oporaviti bez peptida.

Peptidi su nadogradnja, a ne zahtjev.

FAZA 1: Dani 1–14 — Akutno povlačenje

BPC-157	250–500mcg dnevno. Injekcija ispod kože ili gutanje u kapsuli formi.	Može podržati oporavak dopaminovog puta i zacjeljivanje crijeva. Životinjski podaci su jaki. Ljudski podaci su ograničeni, ali obećavajući.	Dan 3–5: Crijevni grčevi mogu ublažiti. Dan 5–7: Teški, mračni osjećaj može malo da se podigne.	Kostični buljon svakodnevno (sadrži kolagen i glicin, prirodne prekursorima BPC-157). L-Glutamin 5g/dan za zacjeljivanje crijeva.
Selank	300mcg nazalni sprej, dva puta dnevno (jutro + podne).	Stabilizuje vlastite opioidne peptide (enkefaline) tijela i smanjuje anksioznost bez	U roku od satima: jačina anksioznosti može da se smanji. Ne nestaje. Samo je	Čaj od ljubičastog cvijeta (GABAergijski, umirujući bez sedacije).

		aktiviranja opioidnih receptora.	tiše.	Ashwagandha (kortizol/anksioznost, dobro proučeni adaptogen).
DSIP	100–200mcg nazalni sprej ili injekcija, 30–60 minuta prije spavanja.	Peptid za san Delta. Može pomoći u obnovi arhitekture sna poremećene odvikavanjem od opioida.	Noć 1–2: ranije pospanost. Noć 2–3: san može doći brže, i dalje prekinut, ali brže.	Sok od višnje (prirodni melatonin, stvarni podaci). Čaj od korijandera. Varmom mlijeko + ćuretina navečer. CBT-I tehnike (besplatna aplikacija: Sleepio).
Semax	100–300mcg nazalni sprej, jednom dnevno ujutro.	Može povećati BDNF (faktor za popravak mozga) i smanjiti maglu u mozgu.	Dan 2–4: razmišljanje o malo manje konkretnim stvarima. Manje kao da operišete na 10%.	Suplement gljiva Lion's Mane (podrška BDNF, dobra baza dokaza). Vježbanje (najmoćniji prirodni stimulator BDNF).

FAZA 2: Sedmice 2–8 — Popravak receptora

BPC-157	250 mcg dnevno. Nastaviti.	Nastavite vožnju oporavka. Nemojte prekinuti rano.	Od 2. sedmice: trenutci kada zaista želiš nešto učiniti. Bit će češći.	Nastaviti sa buljonom od kostiju + L-Glutamin. Dodati kolagen proteins svakodnevno.
Epithalon	5–10mg prije spavanja, 5 dana korištenja / 2 dana pauze.	Može regulisati pinealnu žlijezdu i obnoviti prirodni melatonin i cirkadijalni ritam.	Sedmica 2–3: San počinje da dobija oblik. Buđenje u više dosljedno vrijeme.	Jućni sok od višnje. Strogo raspored spavanja. Jutarnje sunce odmah po buđenju. Tama nakon 21 časova.
TB-500	2,5–5mg injekcija, dva puta sedmično.	Može ubrzati sistemsko liječenje — upalu, bolove mišića, funkciju imunološkog sustava.	Duboki bolovi u donjem dijelu leđa i nogama počinju da se smiruju. Lakše je vježbati.	Kurkuma + crni papar svakodnevno (anti-inflamatorno). Omega-3. Odmor i protein.
Semax	100–300mcg nazalni sprej,	Nastaviti podršku BDNF. Magla u	Nedelje 3–4: Primjetno više	Kontinuirano Lion's Mane. Dnevna

	ujutro.	mozgu traje sedmica 4–6 bez potpore.	prisutnosti. Počinješ se osjećati kao ti.	vježba. Hladni tušade (prirodni BDNF boost).

FAZA 3: Mjeseci 2–6 — Neurologijska regeneracija

BPC-157	250mcg, 3x/sedmično ili 4 sedmice na / 2 sedmice pauze.	Održavanje neuroplastičnosti.	Dobre dane su u broju više od loših. Energija koja ne pada.	Kostni buljon + kolagen. Suplement glicina (3–5g/dan).
Epithalon	5 mg, 10-dnevni kur godišnje ili dvogodišnje.	Održiv san i circadijalne koristi po kursu.	Spavanje je predvidljivo. Dosljedno vrijeme buđenja.	Strikt raspored spavanja tokom cijele godine.
Dihexa	8–16mg oralno, dnevno (ciklus od 4–8 sedmica).	Eksperimental pojačivač BDNF. Može obnoviti sinaptičke veze erodirane kroničnom opioidnom korištenjem.	Treći mjesec: mozak se vraća u rad. Pamćenje funkcioniše. Razmišljanje je jasno.	Lion’s Mane (visoka doza, 1.000–3.000 mg). Omega-3 DHA. Dnevna umjerena vježba.
Selank	Po potrebi, nazalni sprej na teške dane.	Po potrebi prekid anksioznosti i žudnje.	Dva spreja. Smanite jačinu. Prođite kroz to.	Čaj od ljubičastog cvijeta ili ashwagandha za teške dane. Paprika za prekid žudnje.

[EKSPERIMENTALNO] Svi peptidi gore. Obećavajuće, ali nisu dokazane u humanim kliničkim ispitivanjima za ovu upotrebu. Konsultujte liječnika prije injektiranja.

Mapa simptoma — Šta se dešava i šta učiniti

Bol u leđima. Duboki mišićni bol.	Opioidni receptori u mišićima aktiviraju se bez 7-OH.	TB-500 + Magnezijum Glisinat (ostati unutar 350mg dnevno)	Toplotna podloga. Kupanje u soli Epsom. Kurkuma + đumbir. Odmor.
Ne mogu da spavam. Noge ne prestaju.	Signalizacija mozga za smirenost/san je kolabirala. REM rebound.	DSIP peptid + Magnezijum glisinat	Sok od višnje. Toplo mlijeko. Čaj od ljubičastog cvijeta. Hladna soba. Strogo vrijeme spavanja.
Nespokojne noge, mišićni grčevi.	Porast glutamata. Neravnoteža elektrolita.	Agmatine Sulfate (1,000mg)	Sok od krastavca (2–3 žlice, djeluje za ~90 sekundi). Banana. Elektroliti.
Anksioznost. Ubrzani rad srca. Panika.	Skok norpinefrina bez opioidnog potiskivanja.	Selank spray + NAC	Čaj od ljubičastog cvijeta. Ashwagandha. Hladna voda na lice. Duboko disanje.
Ništa mi ne radi dobro. Nema smisla.	Dopaminski sistem je kolapsirao.	BPC-157 + L-Methylfolate + B12	Jaja + avokado + tamna čokolada. Vježbanje (najmoćnije). Sunce.
Stomačno mi je jako loše. Toalet.	Gut opioid receptori destabilizovani.	BPC-157 (oporavak crijeva) + Liposomal C	BRAT dijeta. Čaj od đumbira. Juha od kostiju. Imodium za akutne. Probiotici (jogurt).
Magla u mozgu. Ne mogu da razmišljam.	BDNF je potisnut. Potreban je neuralni popravak.	Semax + Dihexa (later) + NAC	Lion’s Mane. Omega-3. Borovnice. Hladni tuš. Vježbanje.
Želja je GLASNA.	Deficit dopamina. Depletovani enkefalini.	Selank + NAC + BPC-157	Pokrećite tijelo. Paprikeri. Tamni čokolada. Hladna voda. Nazovite nekoga.
Znojenje, pa grčka.	Disfunkcija autonomnog nervnog sistema.	Liposomal C + Magnezijum	Elektroliti. Alternativno toplo/hladno. Bone broth. Lagane slojevi.
Umoran, ali uzbuđen.	Paraxanthine (stimulans u proizvodu) pad + povlačenje 7-OH zajedno.	Magnezijum Glicinat	Odmor. Ovo prolazi za 3–5 dana. Kamilov čaj. Bez kofeina.
Povraćanje, nedostatak apetita.	Poremećaj gastrointestinalnog trakta. Opioidno povlačenje.	Liposomal C + BPC-157	Čaj od đumbira. Krakeri. Banana. Čaj od mente. Samo manastelja obroci.

Kada pogađa želja

Želje su valovi. Izgrađuju se, vrhunacuju, prolaze. Većina traje samo 15–30 minuta. Preživite ga i PROĐIHOĆE.

⏱ PRAVILO OD 20 MINUTA

1. Pogledajte na sat. Primećite vrijeme.
2. Reci sebi: ‘Samo moram da preživim 20 minuta.’
3. U tih 20 minuta, radi doslovno bilo šta drugo.
4. Ponovo provjeriti. Želja će biti slabija ili nestala.

Ne kažeš nikad. Kažeš ne sada. To je mnogo lakše za tvoj mozak da zadrži.

🧰 KIT ZA ODGOVOR NA ŽUDNJU

Hitno (0–2 minute):

- Selank nasal spray (ako ga imate): najbrži biokemijski prekidač
- OR: Hot salsa / pikle od ljutog papričaka: kapsaikin pokreće endorfin odgovor
- Ili: Sok od krastavci: 2–3 žlice, neurološki prekid
- Hladna voda na lice. Šokira sistem. Prekida petlju.
- Pet dubokih udahova: udi na 4, zadrži na 4, izdiši na 8. Ponovi.

Slijedećih 20 minuta:

- Krećite se. Hodajte. Sklekovi. Bilo šta. Kretanje tijela čisti hemiju žudnje.
- Nazovi ili pošalji poruku nekome ko zna kroz šta prolaziš.
- Promijeni lokaciju. Prošetaj napolju. Želje su često vezane za lokaciju.
- Jedi nešto. Nizak šećer u krvi pogoršava želje.
- Tamni čokolada, jaki ukusi, čaj od đumbira — senzorni prekid.

Problem spavanja

Spavanje će biti teško. Sistem spavanja vašeg mozga je prebačen 7-OH-u. Kada on ode, spavanje propada. Evo kako ga rekonstruisati.

PROTOKOL SPAVANJA

Osnove (nepogovorno):

- Isto spavanje svake noći, čak i ako ne možete spavati. Vaš mozak treba signal.
- Sob temperatura 65–68°F. Potpuna tama. Bijeli šum ako je moguće.
- Nema ekrana sat vremena prije spavanja.
- Topli kup 90 minuta prije spavanja — pad temperature jezgra pokreće uspon spavanja.

Hrana i piće za san:

- Toplo mlijeko ili čaj od kamilice (triptofani / umirujuće)
- Sok od višnje (sadrži prirodni melatonin — stvarni podaci to podržavaju)
- Lagarni ugljeni hidrati + protein 2–3 sata prije spavanja (pomaže triptofanu da dođe do mozga)
- Magnezijum glisinat 200–350 mg prije spavanja

Suplementi:

- Melatonin: 0,5–1mg (niža doza je bolja od visoke). Početi 30 minuta prije spavanja.
- L-Teanina: 200mg (umiruje bez sedacije)
- Čaj od korijenca valerijane ili čaj od ljubičastog cvijeta
- DSIP peptid (ako koristite): 100–200mcg 30–60 min prije spavanja

CBT-I (Kognitivno-bihevioralna terapija za nesanicu):
Ovo je najviše zasnovan na dokazima tretman za nesanicu koji nije lijek. Besplatna aplikacija: Sleepio. Besplatni radni blok: mnogo je dostupno online. Osnovna tehnika: ako ne možete spavati, ustanite i radite nešto dosadno u slabom svjetlu dok ne pospite. Ne ležite budni u krevetu.

Treba ti neko.

Ne možete ovo učiniti potpuno sami. Izolacija je gdje živi recidiv.

Ako imate ljude

- Sastanci NA — besplatno, svugdje. Kratom i računanje 7-OH. Vi pripadate tamo.
- SMART Recovery — online, besplatno, zasnovano na znanosti. smartrecoveryonline.org
- Reddit r/quittingkratom — hiljade ljudi koji razumiju.
- SAMHSA Helpline: 1-800-662-4357 (free, 24/7, confidential)
- findtreatment.gov da pronađete pružatelja usluga ili kliniku blizu vas

Ako je tri sata ujutro i niko nije budan

Recovery Kernel

Neki ljudi koji prolaze kroz ovo nemaju koga nazvati u 3 ujutro. Samo svoj telefon. I žudnju koja postaje glasna.

Recovery Kernel je AI pratilac napravljen posebno za ovo — dizajniran na osnovu iste nauke iz ovog vodiča. Razumije MTHFR, COMT, farmakologiju receptora, vremenske okvire povlačenja. Govori jednostavnim jezikom. Dostupan je u 3 ujutro. Ne osuđuje.

Pristupite na: github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
Potražite KERNEL_AI.md — ono vam govori kako ga implementirati kao partnera za razgovor na Claudeu, ChatGPTu, ili bilo kojem AI-u koji imate na telefonu.

AI vam može pomoći da prebrodite žudnju, organizujete plan i smanjite izolaciju.

Ako osjećate da ste u riziku od nanošenja štete sebi: pozovite ili pošaljite poruku na SOS telefon: 080 05 03 05.

Ako pogriješ

To se dešava. Mnogo ljudi klizi na putu ka tome da se stvori nešto stvarno. Ono što uradite DALJE je sve.

❌ NE RADI OVO

Već sam napravio grešku. Pa, bolje da nastavim.

Jedan propust ne briše ono što si izgradio. Povratak teškoj svakodnevnoj upotrebi to briše.
Pukot = pogubitak u kači. Potpuni relaps = skakanje u ocean. Ne skakati u ocean.

✅ Uradi ovo umjesto toga

5. Prestanite odmah. Nemojte uzimati još dozu.
6. Reci nekom odmah. Sram te želi da sakriješ. Ne sakrivaj se.
7. Ponovo napunite svoj "stack". Vratite svoje suplemente na raspored danas.
8. Saznaj šta je to izazvalo. Budi iskren prema sebi.
9. Napravite plan za taj okidač sljedeći put.
10. Vrati se na pravu stazu sada. Ne sutra. Ne ponedjeljak. Sada.
11. Nemoj da se uništavaš zbog toga. Sram te tera da koristiš više.

OSTAJATI DALJE: PRAVI RAD

Tvoj mozak će ti lagati

Nakon sedmica ili mjeseci osjećanja dobrobiti, vaš mozak će reći:

- Bolji si sada. Možeš imati samo jedan.
- Nije ni tako loše. Previše si reagovao/la.
- Ovaj put ti možeš to kontrolisati.

Sve su laži.
7-OH djeluje na opioidne receptore. Jedna doza će reaktivirati taj put. Jedan postaje mnogo. Nema ‘samo jedan’ za tebe. Ne više. Napiši zašto si prestao. Sve što ti je koštalo. Pročitaj tu listu kada dođu laži.

Izgradite život bez potrebe za bijegom

7-OH je bio tvoj bijeg. Ako ne rešiš ono od čega si pobjegavao, pronaći ćeš još jedan bijeg.

- Terapija ili savjetovanje (CBT ima najbolje dokaze za oporavak od zloupotrebe)
- Vježba: najefikasniji jedinstveni antidepresiv i dopamin rekonstruktor koji postoji
- Značajna veza: jedna prava osoba koja zna kroz šta prolazite
- Analiza krvi: provjeriti nedostatke (D3, B12, magnezijum, štitnjača) kada je stanje stabilno
- San kao lijek: zaštitite ga, rasporedite ga, učinite ga svetim
- Volontiranje, stvaranje, izgradnja, pomaganje nekome drugom — svrha je dopamin

Istina o ovome

7-OH djeluje na opioidne receptore. Teška upotreba stvara stvarnu fizičku ovisnost. Ovo će biti teško. Biće noći koje se čine beskrajnim. Biće trenutaka kada to izgleda kao jedini odgovor.

Ali ne ideš bez alata. Imaš postupno smanjenje. Imaš ishranu. Imaš suplemente. Imaš zajednicu. I imaš nauku na svojoj strani.

Šta je na drugoj strani?

- Bustiti se bez potrebe za nečim da bi se osjećao normalno
- Novac nazad u džep
- Ne planirajte dan oko sljedeće doze
- Energija koja ne pada
- Biti zaista prisutan za ljude koje volite
- Opići se ponosom na sebe
- Zapravo besplatno

Možeš to.

Ljudi ovisni o jačim supstancama izašli su. Ljudi koji su mislili da nikada neće moći.

Niste postali slabi. Zarobljeni ste nečim što je dizajnirano da vas zarobi.

Sada uzimaš svoj život nazad.

Dan za danom. Sat po sat. Želja po želji.

Od arhitekta

Dizajnirate svoj novi mozak.

Svaki put kada preživite žudnju, neurona staza se preuređuje. Svakodnevni period smanjenja je raspadanje arhitekture zavisnosti. Svako jaje koje pojete, svaki korak koji napravite, svaku činiju kostnog bujona — gradite nešto novo.

Ovo nije o tome da budeš 'svestrani sveti'. Radi se o suverenitetu. TI odlučuješ šta pokreće tvoj sistem. Nije proizvod sa benzinske pumpe. Nije proizvođač koji je stvorio tuju zavisnost.

Kada izađeš, ostanite van. Tvoji receptori se pamte. Ako ponovo uliječiš 7-OH, srušićeš se jednako jako sljedeći put. Putanja ne zaboravlja.

Držite ovaj vodič. Napravite sljedeći korak. Vjerujte biologiji.

Druga strana je vrijedna.

BRZA LISTA PROVJERA

Ako ste tek pronašli ovaj vodič i ne znate s kojeg početi: uradite ove stvari prvo, po redu.

Uradite ovo danas

Korak 1: Sigurnost je na prvom mjestu.

- ☐ Nabavite Naloxone (Narcan) u apoteci. Imajte ga blizu.
- ☐ If your withdrawal is severe, call SAMHSA: 1-800-662-4357
- ☐ Recite nekoj osobi šta prolaziš.

Korak 2: Jezite i hidrirajte.

- ☐ Pijte vodu + elektrolite ODMAH. Kokosov voda, sportski napitak, junački buljon ili sok od krastavca.
- ☐ Jedi nešto sa proteinima. Jaja. Mante kavkovača. Šta god.
- ☐ Kupi: banane, buljanj od kostiju, čaj od đumbira, sok od kiselog višnje, magnezij glisinat.

Korak 3: Preuzmite kontrolu nad vašom nabavkom.

- ☐ Izbroj šta imaš. Izaberi svoj iskreni početni broj doze.
- ☐ Daj snabdevanje nekome kome vjeruješ, ili ga stavi negdje gdje postoji trenje.
- ☐ Decidirajte svoju opciju smanjenja (spor smanjenje, pilularni set, kratom most, ili medicinski).

Korak 4: Nabavite OTC suplemente.

- ☐ Magnezijev glisinat (200–350mg noć)
- ☐ Liposomalna vitamina C (1.000–2.000 mg/dan, ne prelaziti 2.000 mg ukupno)
- ☐ NAC 600mg — dva puta dnevno
- ☐ Agmatin sulfat 1.000 mg dnevno

Korak 5: Krećite se i spavajte.

- ☐ Prošetajte danas. Čak i 10 minuta.
- ☐ Postavite dosljedan raspored spavanja i pridržavajte ga.
- ☐ Dobilo sunce u roku od sat vremena nakon buđenja.

IZVORI

RESURS	KONTAKT / KAKO DOSTIĆI
SAMHSA National Helpline (free, 24/7, confidential)	1-800-662-4357 ili findtreatment.gov
Psihički krizni stanje / Misli o samoubojici	Pozovite ili pošaljite SMS na SOS telefon: 080 05 03 05
Hitno / predoziranje	124 ili 124 ili 112
Naloxone (Narcan) — kako ga dobiti	Većina apoteka, ne je potrebna recept u većini država
SMART Recovery (zasnovano na znanosti, besplatno)	smartrecovery.org / smartrecoveryonline.org
NA (Anonimni Narkotici)	na.org — besplatni sastanci svugdje
Reddit zajednica	r/prestajanje_kratoma
Recovery Kernel (AI pratilac)	github.com/JRToken-NGI/Recovery Kernel — pogledajte KERNEL_AI.md
CBT-I za nesanicu (besplatna aplikacija)	Sleepio ili pretražite ‘CBT-I sleep app free’